



Sport, Lebenskunde, Philosophie für Sek I und II

mySchool Sport

1. Einzelsport (10:09)
2. Teamsport (13:26)

Zusammenfassung

Die Auswahl an Sportarten, für die sich junge Menschen entscheiden können, ist enorm gross. Einteilen lassen sich die Sportarten grob in Einzelsportarten und Teamsportarten. Unterscheiden sich EinzelsportlerInnen von TeamsportlerInnen? Wenn ja, wodurch? Sind die einen Egoisten und die anderen sozial kompetente Individuen? Die Beiträge gehen diese Fragen nach. Porträtiert werden unter anderem die Eisschnellläuferin Kaitlyn McGregor, die Hürdenläuferin Bettina Meyer und das Frauen-Team der ZSC Lions. Die SchülerInnen erhalten einen Einblick in den Trainings-Alltag der Athleten und erfahren mehr über die Motivation und Einstellung von angehenden und etablierten Spitzensportlern.

Didaktik

Im Zentrum der Unterrichtseinheit stehen die Kernfragen der Beiträge. Die Lernenden sollen durch sportliche Erfahrungen, Bilder und Personen und schlussendlich durch eine vertiefende Reflexion und Diskussion im Klassenzimmer individuelle Antworten auf die Kernfragen finden.

Lernziele

Die Lernenden...

1. können ihre Vorliebe bezüglich Team- und Einzelsport erfahrungsgestützt mit sich selber klären.
2. können die Frage «Bin ich wie mein Sport?» differenziert und mit positiven Gefühlen beantworten.

Methodisches Vorgehen

Die Unterrichtseinheit besteht aus 3 Bausteinen:

Baustein 1: Warm-up in der Sporthalle: Aktualisieren von Erfahrungen und Vorwissen, angeregt durch praktische Aktivitäten und Statements aus dem Film.

Baustein 2: Praktische Erfahrung und Reflexion (Sporthalle): Einer kooperativen Spielentwicklung (**Teamsport**) steht ein Sprintwettkampf (**Einzelsport**) gegenüber. Die gegensätzlichen Erfahrungen werden anhand von Statements aus dem Film individuell reflektiert.

Baustein 3: Vertiefung im Klassenzimmer: Auf der Grundlage der Beiträge und der praktischen Erfahrung begründen die Lernenden differenziert, ob sie eher Einzelkämpfer und Teamplayer sind und hinterfragen gleichzeitig die bipolare Zuschreibung «Teamplayer vs. Einzelkämpfer». Zuletzt wird thematisiert, weshalb Knaben eher Teamsport und Mädchen eher Einzelsport betreiben.

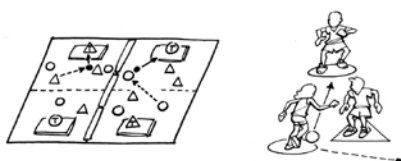
Lektionen 1 & 2 Warm-up in der Sporthalle

LP: Lehrperson, L: Lernende, PA: Partnerarbeit, GA: Gruppenarbeit, EA: Einzelarbeit, HA: Hausaufgaben, AB: Arbeitsblatt, TC: Timecode

- Vorbereitung durch LP** Vier A3-Plakate mit Bildern und Statements aus dem Film (Arbeitsblätter 2-5) an die Wand der Sporthalle hängen. Es ist auch möglich, Notebook und Beamer zu installieren, um kurze Filmsequenzen abspielen zu können
- Einführung** Die LP begrüsst die Klasse, erklärt das Thema und die erwarteten Lernergebnisse der gesamten Unterrichtseinheit.
- Einstimmung** GA: Die L versuchen sich am Aktivierungsspiel «Adler-Murmeli-Steinbock» (AB1).
- Vorlieben** PA: Die L joggen zu zweit kreuz und quer durch die Halle und besprechen miteinander, ob sie eher Einzelsport oder eher Teamsport mögen und weshalb das für sie zurzeit so ist. Begleitend läuft Laufmusik mit 160-180 Pulsschlägen pro Minute.
- Statements analysieren** PA: Die L betrachten in der gleichen Gruppe die Plakate «Doppelte Freude» und «Halbes Leid» (AB2 und AB3), joggen 3 Runden und besprechen, was diese beiden Plakate über TeamsportlerInnen aussagen.
- Die LP sammelt einzelne Voten der L und notiert diese ohne sie zu kommentieren.
- PA: Die L betrachten wiederum in der gleichen Gruppe die Plakate «Egozentrik» und «Einzelsport ist toll, da du nicht von anderen abhängig bist» (AB4 und AB5), joggen 3 Runden und besprechen, was diese beiden Plakate über EinzelsportlerInnen aussagen.
- Die LP sammelt einzelne Voten der L und notiert diese ohne sie zu kommentieren.

Lektionen 3 & 4 Praktische Erfahrungen und Reflexion in der der Sporthalle

- Einführung** Die LP begrüsst die Klasse und erklärt den Inhalt der nächsten Lektionen. Es finden zwei verschiedenen Wettkämpfe statt. Mattenfutsal (AB6) im Bereich Teamsport und Sprintduelle im Bereich Einzelsport.



Varianten

Mattenfutsal kann mit denselben Regeln auch als Unihockey-Variante gespielt werden. Klassen, denen eine spezielle Action-Spielform zuzutrauen ist, können auch Mattenfliegerball (AB7) spielen. Die Sprintduelle können mit der Übung Unterarmstütz ergänzt werden.

Mattenfutsal Teambildung Bei der Teambildung sollten die L unbedingt einbezogen werden. Die Chancen auf funktionierende Teams in Schulspielen steigen so beträchtlich. Weiter Infos und Tipps zur Teambildung finden sich auf dem AB8.

Mattenfutsal Spiel erklären Start mit einem ganzheitlichen Versuch, das Spiel gemäss AB6 zu spielen! Spieldidaktisches Prinzip: **Spielen vor Üben!** Die LP erklärt kurz die Spielidee. Sie erwähnt die hohen kooperativen Anforderungen, die bei diesem Spiel gefordert werden.

Mattenfutsal Spielblock Am Anfang wird die Spielidee, bei der der eigene Torhüter angespielt werden muss, ungewohnt sein. Es braucht etwas Zeit, bis die Spielidee verstanden wird.

In kurzen **Time-Outs** versuchen die L ihr taktisch-kooperatives Verhalten im Spiel zu reflektieren und zu optimieren. Sie sollen auch **Regelvorschläge** machen und diese Vorschläge ausprobieren (sinnvolle Beispiele siehe AB6).

Die LP unterstützt den Prozess durch Fragen:

- Was läuft gut?
- Was läuft schlecht?
- Weshalb klappt es nicht, wenn 3 gleichzeitig zum Ball rennen?
- Welches sind gute Laufwege für SpielerInnen, die den Ball nicht besitzen?
- Welche Chancen bieten sich, wenn hinter dem Tor durchgespielt werden kann?
- Welche Regeln braucht es, damit nicht Weitschüsse, sondern gutes Kombinationsspiel das Erzielen eines Tores begünstigen soll?

Wichtig: Die Statements und Vorschläge der L ernst nehmen, umsetzen und beim coachen des Spiels durch positive Feedbacks unterstützen!

Mattenfutsal Reflexion Die L füllen nach dem Spielblock den 1. Teil der Standortbestimmung (AB10) aus. Im Baustein 3 (Lektion 5 & 6) werden die L auf ihre Einträge zurückkommen. Falls der Baustein 3 nicht durchgeführt wird, kann die LP ein abschliessendes Gruppen- oder Klassengespräch in der Sporthalle durchführen oder den L ein kurzes schriftliches Feedback in die Standortbestimmung schreiben.

Sprintduelle

Hinweis

Die L können sich in Sprintduellen mit anderen L vergleichen. Sie erhalten in Bezug auf ihre sportliche Leistung im Sprint sehr klare Resultate. Die L lernen ihr Leistungsvermögen realistisch einzuschätzen und mit Siegen und Niederlagen umzugehen.

Sprintduelle Aufwärmen

Vor den Sprints müssen sich die L aufwärmen. Mögliche Formen: Laufschulung, Startübungen und einfachen Stafetten oder kurze Spiele.

Sprintduelle Ablauf

Die L tragen gegen 2-4 frei ausgewählte, aber unterschiedlich starke GegnerInnen je ein Sprintduell im Hoch- und Tiefstart über 15-30m (Halle 15m) aus.

Das Startkommando (Auf die Plätze – los) beim Hochstart und (Auf die Plätze – fertig – los) beim Tiefstart wird von einer L gegeben.

Bei klar stärkeren Gegnern darf ein **Handicap** in Form von X Metern Vorsprung ausgehandelt werden.

Die L halten ihre Resultate auf dem Protokollblatt (AB9) fest.

Variante:

Die Sprintduelle werden in einer Liga-Turnierform durchgeführt. 4 Zufallsgruppen werden auf 4 definierte Bahnen (A, B, C, D) verteilt. Die L suchen sich SprintgegnerInnen. Wer gewonnen hat steigt eine Liga auf oder bleibt in der Liga A, wer verloren hat steigt eine Liga ab oder bleibt in der Liga D.

In welcher Liga sprinte ich nach 15-20 Minuten?

**Sprintduelle
Langfristige Lernziele**

„... der beste Moment ist, wenn man erschöpft ins Ziel kommt, sich kaum auf den Beinen halten kann und sieht, dass man eine neue persönliche Bestzeit hat.“

Damit die L diese Erfahrung machen können, muss ein Thema gewählt werden bei dem über eine längere Zeit messbare Leistungsveränderungen in einem Trainingstagebuch festgehalten werden können (leichtathletische Tests, Krafttests).

**Sprintduelle
Reflexion**

Die L füllen nach dem Wettkampf den 2. Teil der Standortbestimmung (AB10) aus. Im Baustein 3 (Lektion 5) werden die L auf ihre Einträge zurückkommen. Falls der Baustein 3 nicht durchgeführt wird, kann die LP ein abschliessendes Gruppen- oder Klassengespräch in der Sporthalle durchführen oder den L ein kurzes schriftliches Feedback in die Standortbestimmung schreiben.

Lektionen 5 & 6 Vertiefung

Hinweis

Die beiden Lektionen «Bist du wie dein Sport?» und «Frauensache – Männersache» funktionieren unabhängig voneinander und vertiefen je unterschiedliche Themenschwerpunkte des Films. Diese können theoretisch auch ohne den praktischen Teil aus den Lektionen 1-4 durchgeführt werden.

Standortbestimmung

PA: Die L präsentieren im Tandem ihre Standortbestimmung (AB10) aus dem Sportunterricht und diskutieren, ob die Aussage «Du bist wie dein Sport» zutrifft oder nicht.

Beiträge visionieren

Die L schauen die Beiträge Teamsport und Einzelsport. In Klassenarbeit werden erste Eindrücke gesammelt und offene Fragen geklärt.

**«Bist du wie dein Sport?»
Auftrag 1**

EA: Auf dem AB11 sind Aussagen aus den beiden Filmen zusammengestellt. Die L schneiden diese aus und legen sie an die für sie passende Stelle auf dem AB12. Sie überlegen sich dabei, ob diese Aussagen eher die Sonnen- oder die Schattenseiten des Einzel- oder Teamsports darstellen.

Danach schreiben die L selbständig weitere Dinge direkt in die Tabelle, welche sie im Einzel- oder Teamsport als wichtig erachten.

**«Bist du wie dein Sport?»
Auftrag 2**

EA: Die L studieren die fertige Tabelle und überlegen für sich alleine, ob sie eher als Einzelsportler oder Teamsportlerin zu charakterisieren sind und begründen diese Charakterisierung mit Aussagen aus der Tabelle und der Standortbestimmung aus der Sportstunde.

PA: Die L erläutern und begründen anschliessend die Resultate ihrer/m BanknachbarIn.

Hinweis

Die Zuordnung der Aussagen aus dem Film in die Tabelle soll den L aufzeigen, ob sie eher Aspekte des Team- oder Einzelsports bevorzugen, unabhängig von einem erwünschten Selbstbild. Die ausgefüllte Tabelle bestätigt oder relativiert die Selbsteinschätzungen aus dem Sportunterricht und regt zum Denken an: Wann bin ich Teamplayer, wann Einzelkämpferin? Welche Eigenschaften vom Teamplayer/Einzelkämpfer entdecke ich in mir? Weil die L diese Selbsteinschätzung im Tandem vertreten, gewinnen Ihre Begründungen an argumentativer Schärfe.

**«Bist du wie dein Sport?»
Klassengespräch**

Zum Abschluss der Lektion werden in einem Klassengespräch die stereotypen Zuschreibungen kontrastiert und hinterfragt. Folgende Aussagen und Fragen können dazu anregen:

- Gemäss Tabelle sollte ich Teamsportlerin sein, aber ich mag Einzelsport (oder umgekehrt). Was sind mögliche Gründe?
- Welche Gründe gibt es, dass man Einzelsport betreibt, aber sich trotzdem als Teamplayerin versteht?
- Ist man nicht auch als Teamsportler ein Einzelkämpfer? (persönliche Leistung zählt, individuelle Ziele und Förderung, Team hat Erfolg und ich sitze immer auf der Ersatzbank, ...)
- Teamsport als «one man show» im Basketball oder Fussball (Christiano Ronaldo oder Lionel Messi als Superstars)
- Einzelsportler sind auch Teamplayer (Arbeit mit Trainern, im Trainigsteam, man misst sich untereinander, spielt gegeneinander)
- Ich bin ein soziales Wesen, habe einfach meinen Einzelsport sehr gerne!
- Ich bin sonst eher scheu, aber im Volleyball kann ich eine andere Seite von mir ausleben.

**«Frauensache -
Männersache»
Einführung**

In einer Klassenumfrage wird ermittelt, wer Einzelsport und wer Teamsport betreibt. Was stellt man fest?

**«Frauensache -
Männersache»
Auftrag 1**

PA: Als Grundlage dient die Statistik aus dem AB13. Die L fassen die Resultate der Statistiken in Tandemarbeit in Worte und stellen anschliessend Vermutungen auf, weshalb das so sein könnte und warum die Situation ev. in der Klasse anders ist.

Die LP sammelt die Vermutungen aus den Gruppen und schreibt sie gross auf A4-Blätter und hängt diese an die Wandtafel. Anschliessend ordnet die Klasse die Gründe hierarchisch an der Wandtafel. Die wichtigen oben, die weniger wichtigen unten.

Zur Ergänzung der Antworten der L:

mySchool Sport: Einzelsport & Teamsport

- Kaum Vorbilder von bekannten Frauen in Teamsportarten
- Teamsport ist körperbetonter (näher am männlichen Körperverständnis)
- Weniger (kein) Angebot für weiblichen Teamsport in der Umgebung
- Familie spurt vor; Mädchen werden zum Eiskunstlaufen geschickt (Beispiele aus dem Film)
- Teamsport eher wettbewerbsbetont (entspricht eher männlichen Vorlieben)
- Fokus eher auf persönlicher Leistungssteigerung beim Teamsport
- Stereotype weibliche Sportarten (Tanzen, Reiten, Turnen)
- Stereotype männliche Sportarten (Fussball, Hockey, Handball)

Achtung

Bei diesem Auswertungsgespräch unbedingt auf unreflektierte, sexistische Äusserungen und Zuschreibungen seitens der L reagieren.